

MÁSTER EN MECÁNICA DEL EJERCICIO

Modalidad Semipresencial

(online + presencial)

Barcelona 2017 - 2018

RESISTANCE
INSTITUTE

MÁSTER EN
MECÁNICA DEL EJERCICIO

Master en Mecánica del Ejercicio

60 créditos (1500 horas)

En 2001 Lucas Leal impartió el primer seminario "Más allá de levantar pesas". Desde entonces, Resistance Institute ha seguido avanzando, hasta conseguir ser una referencia en cuanto a formación de calidad y preparación de sus alumnos en el sector del Ejercicio y la Actividad Física.

Tras estudiar a fondo el Real Decreto 1125/2003 sobre la formación en el sistema de créditos y titulaciones del sistema universitario, hemos visto que no sólo cumplimos los estándares, sino que en ciertos aspectos los superamos con creces.

Por esta razón, después de la buena acogida de las ediciones anteriores, abrimos la cuarta promoción del Master profesional de Título propio en Mecánica del Ejercicio.

Este es un breve resumen de los contenidos que te vas a encontrar en el Master:

- 1.500 horas de formación (60 créditos) apoyados por la plataforma en formación más avanzada del mercado, la Resistance Institute Academy.
- 215 horas presenciales divididas en 10 bloques.
- Más de 300 horas de vídeo en streaming, que puedes ver en cualquier dispositivo.
- 3 cursos de Shortening Training. Programa biomecánico avanzado para focalizar y optimizar el entreno de las diferentes fibras musculares.
- Curso de especialidad H.I.S.T. FUNDAMENTALS
- Aulas virtuales (live streaming).
- Alrededor de 200 ejercicios de desarrollo
- Análisis de maquinaria y de las diferentes herramientas al alcance de un entrenador, análisis mecánico músculo a músculo...
- Más de 1.000 páginas de apuntes en PDF y más de 25 test de nivel on-line
- Tutorías presenciales y por videoconferencia
- Y mucho, mucho más...

contenidos del master

(Academy; plataforma online)

nivel 1 (5 créditos - 125 horas)

Proceso cognitivo
Fundamentos de las fuerzas
Tejido conectivo
Fundamentos de la Bioelectricidad
Fisiología muscular

Examen en ruta

niveles 2 y 3 (19 créditos - 475 horas)

Organización gral. del Sistema Nervioso
Diseño articular
Sistemas de Palancas
Resistencia de Materiales Viscoelásticos
Mecánica Muscular
Cadenas de restricción mecánica
Sistemas de palancas en máquinas
Fisiología y entrenamiento
Propiocepción y ejercicio
Estructura ext. inferior, superior y columna
Estabilidad articular y función muscular
SHORTENING TRAINING (CURSO PRESENCIAL)

Examen integrado

nivel 4 (12 créditos - 300 horas)

Mecánica del Ejercicio
Entrenamiento Funcional y Proceso Estratégico
Aplicación de resistencias en Ext. Inferior
Aplicación de resistencias en Ext. Superior
Aplicación de resistencias en Columna Vertebral

Examen final APLICADO

ESPECIALIDAD
NUTRICION EVOLUTIVA Y
EJERCICIO

16 créditos- 400 h.

ESPECIALISTA ERA
(ENTRENAMIENTO RESISTEN-
CIAS AVANZADO)

16 créditos- 400 h.

trabajo final de master

8 créditos - 200 horas

título máster mecánica del ejercicio

Contenido PRESENCIAL

El contenido presencial de este curso, al estar integrado con la plataforma on-line, asegura una óptima asimilación de los contenidos, consiguiendo una nueva forma de plantear el aprendizaje y permitiendo avanzar de forma más óptima dentro del Máster en Mecánica del Ejercicio.

El objetivo es que la información básica y contenidos fundamentales se puedan estudiar de forma individualizada por el alumno a través de la plataforma, mientras se utiliza el tiempo presencial en grupo para debatir, realizar ejercicios y prácticas específicas. Podríamos decir que, de forma casi opuesta a la forma en la que nos educaron.

Las nuevas tecnologías nos permiten individualizar muchos parámetros y logran que cualquier alumno pueda, desde su ordenador o dispositivo móvil, tablet...acceder a los contenidos, videos, ejercicios, test, aulas virtuales... y aprovechar el tiempo presencial para acabar de afianzar conocimientos, debatir y realizar prácticas y experiencias juntos, lo que le llevará a acumular mejor experiencia profesional.

Así funcionan los bloques presenciales:

- Ponencias y presentaciones sobre aspectos clave: fuerzas y carga inercial, propiocepción, entendiendo las palancas, el huso muscular, fuerzas articulares, mecánica muscular...
- Debates, prácticas individuales y grupales para asimilar contenidos y proceso cognitivo.
- Análisis Muscular y prácticas de Shortening Training para los principales grupos musculares
- Análisis biomecánico de diferentes ejercicios por áreas corporales
- Trabajo con Máquinas guiadas de última generación MedX/Nautilus/Cybex y diferentes prototipos.
- Análisis de diferentes materiales utilizados en el entrenamiento; TRX, Flowing, Lebert...
- Y mucho, mucho más...

estructura y contenidos

(bloques presenciales)

BLOQUE 1 (20 horas)

Proceso cognitivo
Fundamentos de las fuerzas y fuerzas de contacto
sistemas de poleas
carga inercial
fundamentos de la bioelectricidad

BLOQUE 2 (20 horas)

Organización gral. del Sistema Nervioso
Sistemas de Palancas
Resistencia de Materiales Viscoelásticos
Cadenas de restricción mecánica
Sistemas de palancas en máquinas

BLOQUE 3 (20 horas)

mecánica muscular
estabilidad articular y control motor
cadenas de restricción mecánica
propiocepción y ejercicio
Mecánica del Ejercicio

BLOQUE 4 (25 horas)

análisis muscular columna vertebral
shortening training columna vertebral

BLOQUE 5 (20 horas)

ingeniería y biomecánica de la columna vertebral
análisis biomecánico y de ejercicios en la c.v.

BLOQUE 6 (25 horas)

análisis muscular extremidad superior
shortening training extremidad superior

BLOQUE 7 (20 horas)

ingeniería y biomecánica de la ext. superior
análisis biomecánico y de ejercicios en la ext. superior

BLOQUE 8 (25 horas)

análisis muscular extremidad inferior
shortening training extremidad inferior

BLOQUE 9 (20 horas)

ingeniería y biomecánica de la ext. inferior
análisis biomecánico y de ejercicios en la ext. inferior.

BLOQUE 10 (20 horas)

uniendo biomecánica y fisiología
inroad muscular. intensidad. tipos de fibras y medición de la fuerza y la adaptación. análisis biomecánico con MedX y con Resistencia Motorizada Adaptativa

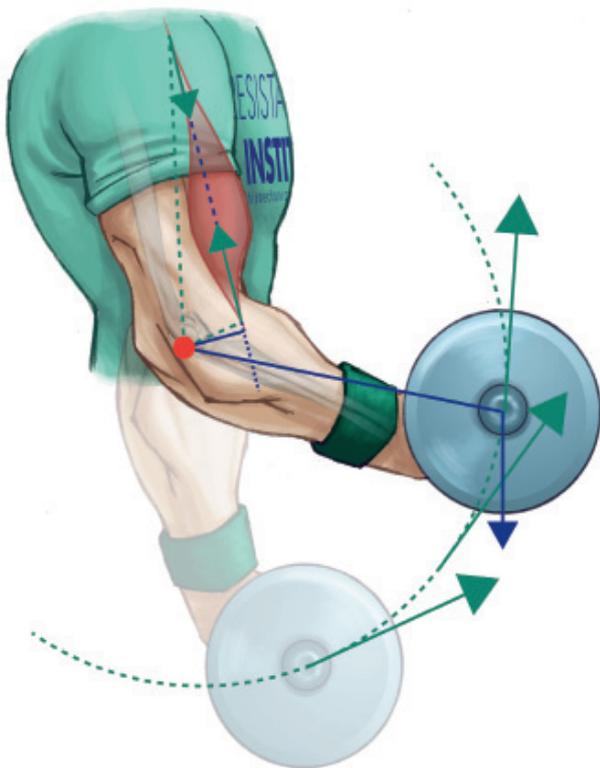
requisitos de acceso

Años de dedicación a la formación e investigación en Mecánica del Ejercicio respaldan nuestra reputación como empresa de formación seria y exigente. Nuestros alumnos son nuestro mejor aval, y a día de hoy muchos de ellos son entrenadores de éxito, algunos han abierto sus propios centros o trabajan en instituciones de reconocido prestigio.

No es necesaria ninguna titulación previa para inscribirte, pero te advertimos de que el nivel de exigencia y dedicación que requiere este master es MUY ELEVADO.

Para inscribirte en el MASTER SEMIPRESENCIAL, deberás realizar una preinscripción que valoraremos individualmente. Tenemos pocas plazas (20) y sólo abrimos una convocatoria al año para poder concentrarse en los alumnos más implicados y crear un grupo lo más homogéneo posible.

Si no tienes claro que puedas dedicar 15- 20 horas semanales (contando una parte del trabajo con clientes) al estudio, te recomendamos la modalidad ON-LINE. Eso sí, ten en cuenta que esta modalidad es menos exigente en plazos, pero no en contenidos.



preguntas frecuentes (faq)

¿Cuánto dura el master?

Es complicado dar una respuesta, ya que depende en gran medida de tu dedicación y compromiso.

Según nuestros cálculos más optimistas, basados en una dedicación de 15- 20 horas semanales, tardarás entre 1 y 3 años en completar toda la carga lectiva.

¿Qué diferencia hay entre el master semipresencial y el on-line?

Básicamente la temporalización de los contenidos. Mientras que en la modalidad semipresencial tendrás que asistir a 1 bloque de contenidos mensual durante los 10 primeros meses, en la modalidad on-line puedes ir estudiando a tu ritmo, realizando aulas virtuales y cursos presenciales, pero sin una temporalización prefijada. Tú marcas el ritmo.

¿Por qué no se exige una titulación previa para poder realizar el master?

No creemos que las capacidades de una persona dependan de los títulos que tenga, y nos parece injusto dejar fuera a gente con cualidades y ganas de trabajar duro sólo porque no haya ido a la Universidad.

Nuestros contenidos son lo que nos llevamos hasta aquí, y a día de hoy, son tan diferentes a lo que se imparte en las Universidades que tener un título universitario no marca en absoluto la diferencia en este Master.

¿Es un master oficial?

No. Es un master de título propio, respaldado por el prestigio de la empresa que lo imparte. Los masters oficiales suelen tener un enfoque más académico que empresarial. Si tienes dudas entre un master o un master oficial, te recomendamos leer este enlace:

<http://noticias.iberestudios.com/masters-oficiales-vs-titulos-propios-%c2%bfque-elegir/>

¿A quién va dirigido?

Basamos todo nuestro programa de estudios en los 3 "pilares básicos del ejercicio"; fuerzas, estructura y sistema nervioso. Desde Resistance Institute creemos que cualquier profesional que aplique cargas al cuerpo humano (Entrenador Personal, Fisioterapeuta, Preparador Físico, Readaptador, Osteópata, etc...), debería ser experto en estos 3 "pilares".

novedades curso 2017-2018

Este año académico 2017-2018 se incluyen en el Máster Semipresencial 2 nuevas propuestas.

CURSO ESPECIALIDAD HIST FUNDAMENTALS

Este curso de INTEGRAR y APLICAR lo aprendido en Mecánica del Ejercicio con en uno de los protocolos más eficientes, efectivos y seguros que existen actualmente para poder mejorar la FUERZA MUSCULAR y la condición física en general.

Se abrirá una vez se haya avanzado lo suficiente dentro de la plataforma on-line y se hayan realizado bloques presenciales.

Este programa consta de más de 30 horas de vídeos.

-4 bloques de nivel, 4 de ellos con TEST al final,

-1 práctica personalizada (grupos de 1-2 personas) con Lucas Leal para aplicar y realizar valoración de INROAD, medición de curvas de fuerza, análisis y secuencias de ejercicios con diferentes herramientas...

- Una vez superada la CERTIFICACIÓN H.I.S.T. FUNDAMENTALS se obtienen 9 créditos de especialidad.

trabajo con electromiografía y máquinas de resistencia motorizada adaptativa

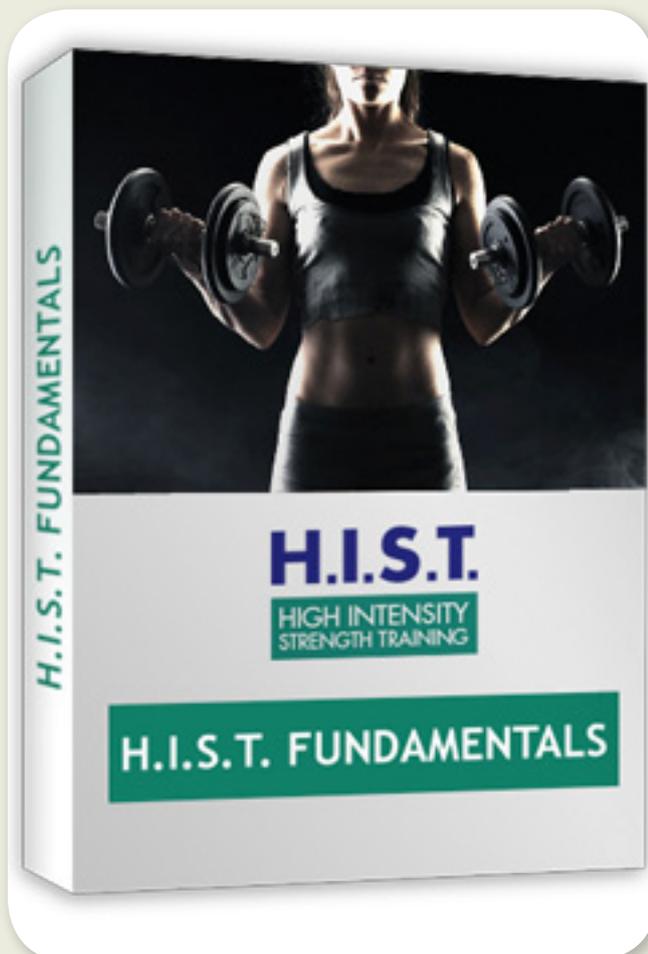
Se realizarán ejercicios con el uso de electromiógrafo y se enseñará a utilizar la valoración de la actividad muscular con electromiografía de esfuerzo.

Se podrá observar la diferente actividad eléctrica en función de la aplicación biomecánica y de la intención y control motor del cliente.

Se analizará y contextualizará las ventajas y limitaciones de su aplicación y resultados.

Al mismo tiempo se valorará la perspectiva del entrenamiento con Resistencias Adaptadas Motorizadas (RAM) y la valoración de la fuerza con "Time-Static", velocidad de movimiento y diferentes órdenes de reclutamiento y fatiga de unidades motoras.

Además se podrá experimentar con curvas de fuerza y los efectos de las fases concéntricas y excéntricas.



MÁSTER EN MECÁNICA DEL EJERCICIO - Barcelona 2017 -2018

fechas

| máster semipresencial barcelona iv | días | mes | año |
|---------------------------------------|----------|-----------|------|
| bloque 1 | 20-21-22 | octubre | 2017 |
| bloque 2 | 17-18-19 | noviembre | 2017 |
| bloque 3 | 15-16-17 | diciembre | 2017 |
| bloque 4 (shortening)* | 19-20-21 | enero | 2018 |
| bloque 5 | 23-24-25 | febrero | 2018 |
| bloque 6 (shortening)* | 23-24-25 | marzo | 2018 |
| bloque 7 | 20-21-22 | abril | 2018 |
| bloque 8 (shortening)* | 18-19-20 | mayo | 2018 |
| bloque 9 | 15-16-17 | junio | 2018 |
| bloque 10 | 20-21-22 | julio | 2018 |

horarios

Viernes de 16.00 a 21.00h*

Sábado de 9.00 a 20.00h

Domingo de 9.00 a 14.00h*

* El horario del fin de semana "Bloque Shortening Training" será viernes de 10:00 a 20:00h y el domingo de 8:30h a 14:30h.

lugar de realización

Resistance Institute Barcelona

C/ Galileu, 281 Ent. 2 Pta. 1

08028 Barcelona

precios

| alumno nuevo | precio total (incluye 36.000 Torques + 1 año de Academy) | matrícula de inscripción (incluida en precio total) | cuotas (sin intereses) |
|---------------------------------------|--|---|---------------------------|
| inscripción antes del 01-08-2017 | 4.400 € | 380 € | (12 cuotas) 335 €/mes |
| inscripción después del 01-08-2017 | 4.400 € | 500 € | (10 cuotas) 390 €/mes |
| alumno inscrito máster on-line | precio total (incluye 36.000 torques) | matrícula de inscripción (incluida en precio total) | cuotas (sin intereses) |
| inscripción antes del 01-08-2017 | 3.815 € | 335 € | (12 cuotas) 290 €/mes |
| inscripción después del 01-08-2017 | 3.815 € | 415 € | (10 cuotas) 340 €/mes |

preinscripción máster: Inicio: ABRIL 2017

Para acceder al proceso de selección debes solicitar la preinscripción a través de la página Web de Resistance Institute enviando un mail a info@resistanceinstitute.com

Inscripción máster:

Una vez aceptada la preinscripción se formalizará la reserva de plaza abonando la matrícula de inscripción, mediante transferencia bancaria. Las cuotas mensuales se cobrarán del día 1 al 5 de cada mes mediante domiciliación bancaria (del 01/08/2017 al 01/07/2018 para inscripciones anticipadas y del 01/10/2017 al 01/07/2018 para el resto)

docentes resistance institute

Lucas Leal

Xavi Recuero

Rubén Ordoñez